



تغذیه سالم یعنی انتخاب غذاهای متنوع از  
گروه‌های غذایی مختلف



**تغذیه سالم و درست = زندگی سالم**



**تغذیه سالم = مصرف انواع میوه های غنی از  
ویتامینهای آ و ث**



**هدیه طبیعت به شما ، تغذیه سالم است**





هرم غذایی تغذیه سالم

(5)



**تغذیه سالم = مصرف ماهی حداقل دو  
بار در هفته به روش فریز یا بخار پز**

( 6 )



مصرف انواع میوه های سرشار از پتاسیم و انتی اکسیدان  
= شادابی و تندرستی



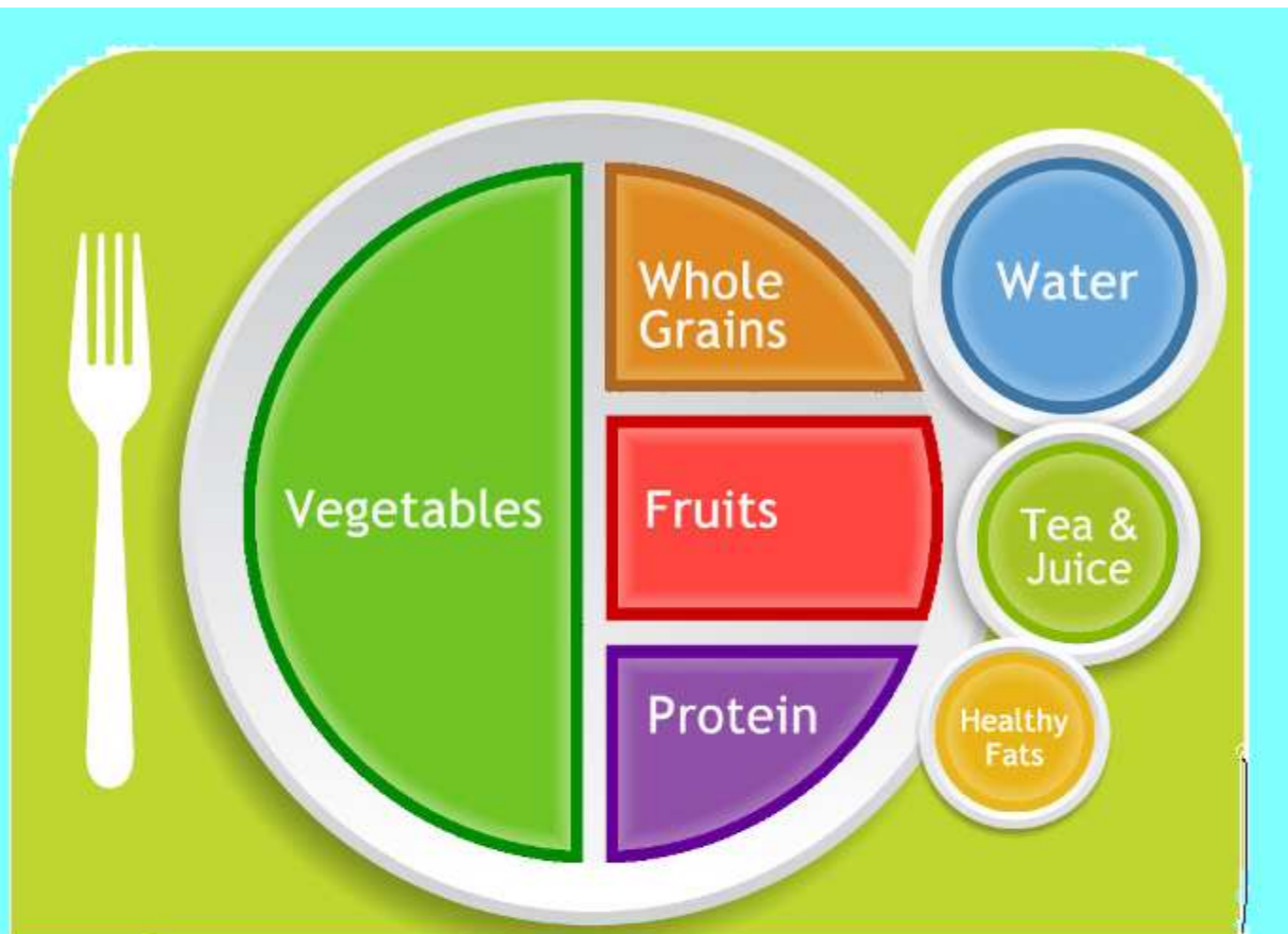
سلامت قلب شما = تغذیه سالم





# بشقاب غذای سالم





الگوی بشقاب غذای سالم



الڱوي بشقاب غذاي سالم





زندگی سالم با الگوی تغذیه سالم



الگوی بشقاب غذای سالم



آنتی اکسیدانهای طبیعی را بشناسیم

(15)





تغذیه سالم

(16)





مصرف مواد غذایی موثر در کاهش استرس و  
فشارخون = زندگی سالم و شاداب



هرم غذایی تغذیه سالم



(19)





آنتی اکسیدانهای طبیعی را بشناسیم





## الگوی تغذیه سالم



بشقاب غذای سالم

( 22 )





شادابی زندگی با مصرف انتی اکسیدانهای طبیعی



تغذیه و فشارخون

( 24 )



(25)



مصرف مواد غذایی موثر در کاهش استرس = زندگی سالم

( 26 )



هرم غذایی تغذیه سالم



( 27 )



## یک تغذیه سالم و متعادل

تصاویر : سایتهای اینترنتی      تدوین ، تهیه و تنظیم : ندا دهناد - کارشناس تغذیه بالینی معاونت درمان قزوین